

## 高血圧のお話し



### 人間の心臓は1日に何回収縮しているのでしょうか？



だいたい10万回ですが、ロボットではないので、血圧値は毎回異なります。ですから普段は血圧値で一喜一憂する必要はありません。ではどんな時に注意したらよいのでしょうか？

血圧は日中やや高く、夜間就寝中は低くなります。またちょっとしたストレスですぐ変動します。ですから自宅で測定した血圧が少くらい高くても急いで病院に駆け込む必要はありません。横になって休んだり、深呼吸をするだけでも血圧が下がります。血圧が異常に高くなり、それが続くようであれば、脳、心臓、腎臓などに障害が起こっている場合があるので、受診が必要です。



起床後1時間以内（排尿後、朝食前）と就寝前の1日2回血圧を測ってみましょう。

減塩、肥満の予防や改善、節酒、運動不足解消、禁煙などの生活習慣の見直しも重要です。

■生活習慣の見直しポイント

1. 食塩摂取量は1日6g未満  
 = 6g 未満
2. 野菜・果物の積極摂取  



※カリウム制限が必要な腎障害患者には野菜・果物の積極摂取は勧められない。また、肥満者や糖尿病患者は果物の摂り過ぎに注意

3. 適正体重：BMI（体重(kg)÷身長(m)×身長(m)）25.0 kg/m<sup>2</sup>未満の維持
4. 毎日30分以上、または週180分以上の有酸素運動
5. 飲酒は控えめ。適量は、エタノール量で男性20~30mL/日以下（日本酒1合、ビール中瓶1本、焼酎半合、ワイン2杯、ウイスキー・ブランデーはダブルで1杯程度）、女性はその約半分の10~20mL/日以下  

6. 喫煙者は禁煙  


「高血圧治療ガイドライン2019」（日本高血圧学会）を参考に作成

### 診療予定表

午前 8時30分~12時30分  
午後 15時00分~19時00分

	月	火	水	木					金	土			
				1日	8日	15日	22日	29日		3日	10日	17日	24日
午前	谷口	谷口	谷口	谷口	光野	谷口	代診	多賀	谷口	多賀	杉村	佐藤	杉村
午後	谷口	午後3時~5時まで 谷口	谷口	/					谷口	 玉野診療所 QRコード			

### 【かぜ・発熱者の方へ】

※必ず受診前に電話をお願いします！  
感染予防の為に協力をお願いします

### コロナワクチン4回目接種について

接種券は3回目接種から5ヶ月経過した方に届きます。  
**対象：①60歳以上の方**  
**②18歳以上60歳未満で基礎疾患がある方。もしくは重症化リスクが高いと医師が認める方**  
**予約方法：玉野市のコールセンター（TEL33-1820）**  
**又はインターネット**



休診日 **9/4(日)、9/11(日)、9/18(日)**  
**9/19(月)、9/23(金)、9/25(日)**